

Fabihana Souza Mendes Miranda  
Sueline Silva de Souza  
Alessandra Bandeira Antunes de Azevedo

# ADOÇÃO DE PRÁTICAS DE SEGURANÇA LABORAL EM EMPREENDIMENTOS COOPERATIVOS

# Adoção de práticas de segurança laboral em empreendimentos cooperativos



Fabihana Souza Mendes Miranda  
Sueline Silva de Souza  
Alessandra Bandeira Antunes de Azevedo

# **Adoção de Práticas de Segurança Laboral em Empreendimentos Cooperativos**

Cruz das Almas - BA  
2017

Este livro faz parte do Edital Interno SEAD/EDUFRB N° 04/2016.

## FICHA CATALOGRÁFICA

M672a

Miranda, Fabihana Souza Mendes.

Adoção de práticas de segurança laboral em empreendimentos cooperativos / Fabihana Souza Mendes Miranda, Sueline da Silva Souza, Alessandra Bandeira Antunes de Azevedo.\_ Cruz das Almas, BA: UFRB, 2017.  
47p.; il.

ISBN: 978-85-5971-033-5

1.Cooperativas – Ambiente de trabalho.  
2.Cooperativas – Medidas de segurança. I.Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Superintendência de Educação Aberta e a Distância. II.Título.

CDD: 334

Ficha elaborada pela Biblioteca Universitária de Cruz das Almas - UFRB.





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA - UFRB**

**Silvio Luiz de Oliveira Soglia**  
Reitor

**Georgina Gonçalves dos Santos**  
Vice-Reitora



**SUPERINTENDÊNCIA DE EDUCAÇÃO ABERTA E A DISTÂNCIA-SEAD**

**Ariston de Lima Cardoso**  
Superintendente – Coordenador UAB

**Adilson Gomes dos Santos**  
Coordenador Adjunto UAB



**SUPERINTENDENTE DA EDITORA UFRB**

**Sérgio Augusto Soares Mattos**

CONSELHO EDITORIAL

**Alexandre Américo Almassy Júnior**  
**Celso Luiz Borges de Oliveira**  
**Geovana da Paz Monteiro**  
**Jeanne Saskya Campos Tavares**  
**Léa Araujo de Carvalho**

**Nadja Vladi Cardoso Gumes**  
**Sérgio Augusto Soares Mattos**  
(presidente)  
**Silvana Lúcia da Silva Lima**  
**Wilson Rogério Penteado Júnior**

SUPLENTEs  
**Carlos Alfredo Lopes de Carvalho**  
**Robério Marcelo Ribeiro**  
**Rosineide Pereira Mubarak Garcia**



**EQUIPE DE PRODUÇÃO DA SEAD**

**Agessandro Azevedo Carvalho**  
Técnico em Assuntos Educacionais

**Sabrina Carvalho Machado**  
Assistente em Administração

**Dayane Sousa Alves**  
Assistente em Administração

**Jônatas de Freitas Santos**  
Técnico em Informática

**Karina Zanoti Fonseca**  
Chefe do Núcleo de Mídias

**Carlos André Lima de Matos**  
Diagramador - Estagiário

**Luiz Artur**  
Assistente em Administração

**Raimar Ramos de Macedo Filho**  
Diagramador - Estagiário

SEAD - UFRB

Casa N°1 - Campus Universitário. Telefone: (75) 3621-6922.

EDITORA - UFRB

Biblioteca do Campus de Cruz das Almas. Telefone: (75) 3621-7672. Rua Rui Barbosa, 710 - Centro. Cruz das Almas-BA.



# Sumário

<b>Apresentação</b> .....	8
<b>O mundo do trabalho e suas relações</b> .....	9
<b>Saúde e segurança no trabalho não é coisa de empresa capitalista</b> ..	15
<b>Por que investir em Saúde e Segurança no Trabalho é importante?</b> ..	19
<b>Conhecendo os EPIs</b> .....	25
<b>Conheça os seus direitos e deveres e seja um trabalhador mais consciente</b> .....	29
<b>A tal ergonomia, quem é ela?</b> .....	33
<b>Prevenilda responde...</b> .....	37
<b>Considerações Finais</b> .....	41
<b>Referências</b> .....	43
<b>Mini Currículo</b> .....	45



Ilustração: Cláudia Pereira

## Apresentação

Olá, me chamo Prevenilda, este livro foi construído como muito carinho e dedicação para você trabalhador, colaborador de empreendimentos associativos. Você que trabalha duro para por o alimento de cada dia na mesa de muitos brasileiros, você que muitas vezes cuida do que iremos vestir, da construção de nossas casas, zela por nossa saúde e bem estar, prestando sempre o melhor serviço e oferecendo os melhores produtos.

Venho por meio dela, mostrar a cada trabalhador a sua importância dentro do empreendimento, não como uma máquina ou ferramenta, mas como ser vivo que movimenta e alimenta toda a estrutura produtiva, sem o qual nada existiria.

Primeiro faremos uma reflexão sobre o mundo do trabalho e suas desiguais e desgastantes relações, embarcaremos numa viagem longínqua ao seio do movimento do cooperativismo, resgatando seus valores e ideais. Deste ponto partiremos para um

olhar de dentro para fora, onde convido a cada um avaliar o seu trabalho, suas atividades e tarefas, percebendo como podem executá-las com maior segurança, para que possamos viver e sobreviver com qualidade.

Por fim deixo um recadinho a todos, o trabalho coletivo organizado de forma associativa independente de sua constituição jurídica deve priorizar o indivíduo, não em seu aspecto egoístico, onde cada um busca o que é melhor para si, mas sim, na valorização representada pela unicidade de cada ser. Embora estejamos trabalhando e vivendo em conjunto, possuímos características próprias que nos tornam diferentes uns dos outros e é aí, que mora a maior riqueza, o respeito às individualidades sem descaracterizar a coletividade, pois há cooperação e solidariedade.

# O mundo do trabalho e suas relações

Todos nós sabemos que a vida não é fácil, passamos boa parte de nossas vidas trabalhando para garantir o sustento de nossas famílias, aqueles que nos são queridos. Sabemos também que as jornadas são cansativas, muitas vezes em atividades que não gostamos muito, achamos chatas, repetitivas, ou que nos causam dores, doenças, nos oferecem risco de acidentes.

Mas o fato é que precisamos buscar diariamente o pão de cada dia e devemos ter em nós a força para enfrentar e superar

cada desafio na relação com o colega ou com a empresa. Vivemos em tempos difíceis, mas posso afirmar, eles já foram piores. Muitas pessoas lutaram em todo o mundo para que tivéssemos hoje o direito de trabalhar com dignidade, com respeito

as nossas limitações, pois todos nós temos...

Antes as pessoas, inclusive mulheres e crianças, trabalhavam 13 horas ou mais por dia, recebiam tão pouco que mal podiam se alimentar e assim muitos morreram. Atualmente podemos dizer que a situação análoga a

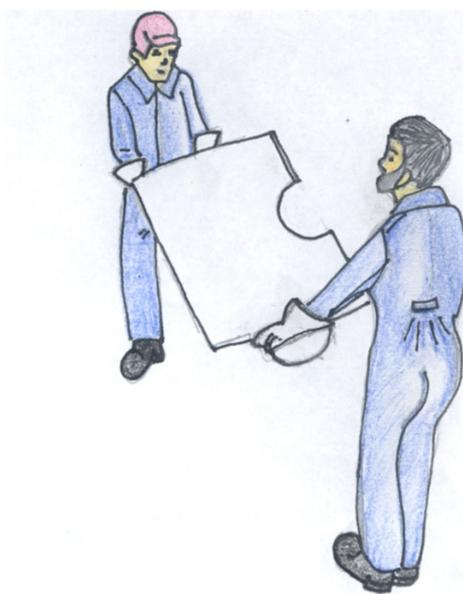


Ilustração: Cláudia Pereira

escravidão. O que é isso? Uma escravidão moderna, mas que não deixa de ferir e matar tal qual a antiga. Ao longo dos anos a forma de trabalho mudou e o trabalhador precisou

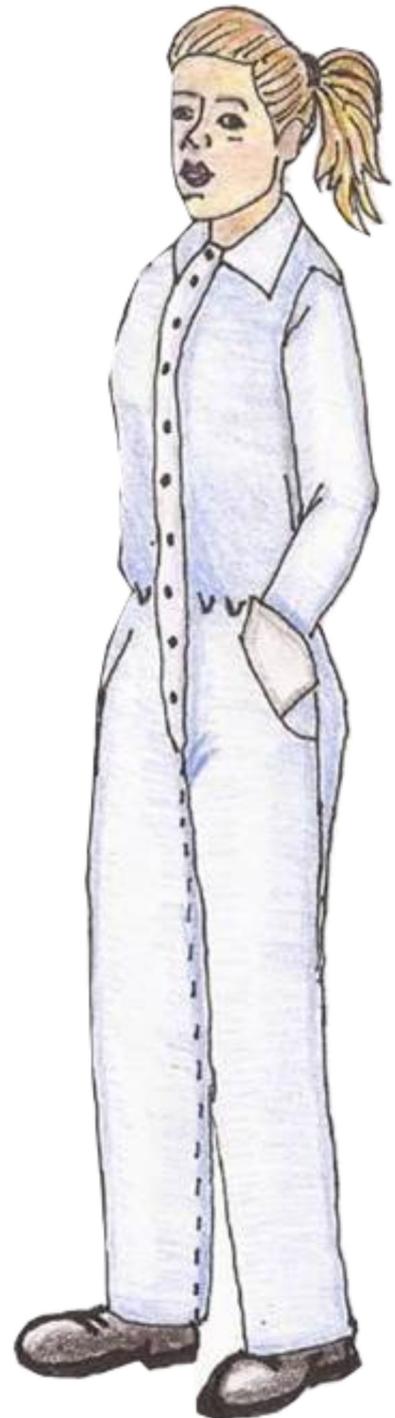
mudar também. Nem sempre tais mudanças trouxeram melhoras, afinal o que se buscou sempre, em qualquer tempo foi maior produção, para uma maior lucratividade, ou seja, mais e mais dinheiro.

Eu te pergunto alguém pensou no bem estar do trabalhador? Em como ele pagaria suas contas, cuidaria da sua família? E se adoecesse o que lhe aconteceria? É justo trabalhar tanto e por tantas horas, colocando sua vida em risco, se ausentando do convívio familiar, para que alguns poucos enriqueçam enquanto muitos não vivem, mas apenas sobrevivem e mal?

O que você me diz? Existe uma solução para esta realidade?

Vou lhes contar uma coisa, o cooperativismo já existe faz muitos anos, conta-se que desde os homens primitivos adotava-se a forma de trabalho coletiva, pois percebia-se que unidos os seres humanos poderiam superar as dificuldades. De tudo um pouco se realizava em forma cooperativa, plantar, caçar, pescar, travar batalhas e em tempos mais recentes até o custeio de funerais.

As experiências cooperativas foram crescendo, evoluíram, deixaram de ser algo informal e em tempos mais modernos, tornaram-se uma espécie de empresa com valores diferenciados, que buscam a igualdade entre todos, sejam homens ou mulheres, brancos, negros ou pardos, qualquer raça, qualquer idade não importa, o princípio que aqui se estabelece é que somos todos iguais nas nossas diferenças e que a solidariedade e ajuda mútua deverá guiar as ações.



## Conhecendo o cooperativismo

O cooperativismo como forma alternativa para produzir e comercializar de modo formal só veio acontecer com a revolução industrial, quando podia ser observada uma elevada produção nas fábricas com geração de muito dinheiro para os patrões, porém os trabalhadores que dedicavam sua vida e saúde ao ofício em longas



Ilustração: Cláudia Pereira

jornadas, pouco recebiam, passando muitas vezes fome e morrendo de tanto cansaço ou em graves acidentes por causa das péssimas condições de trabalho.



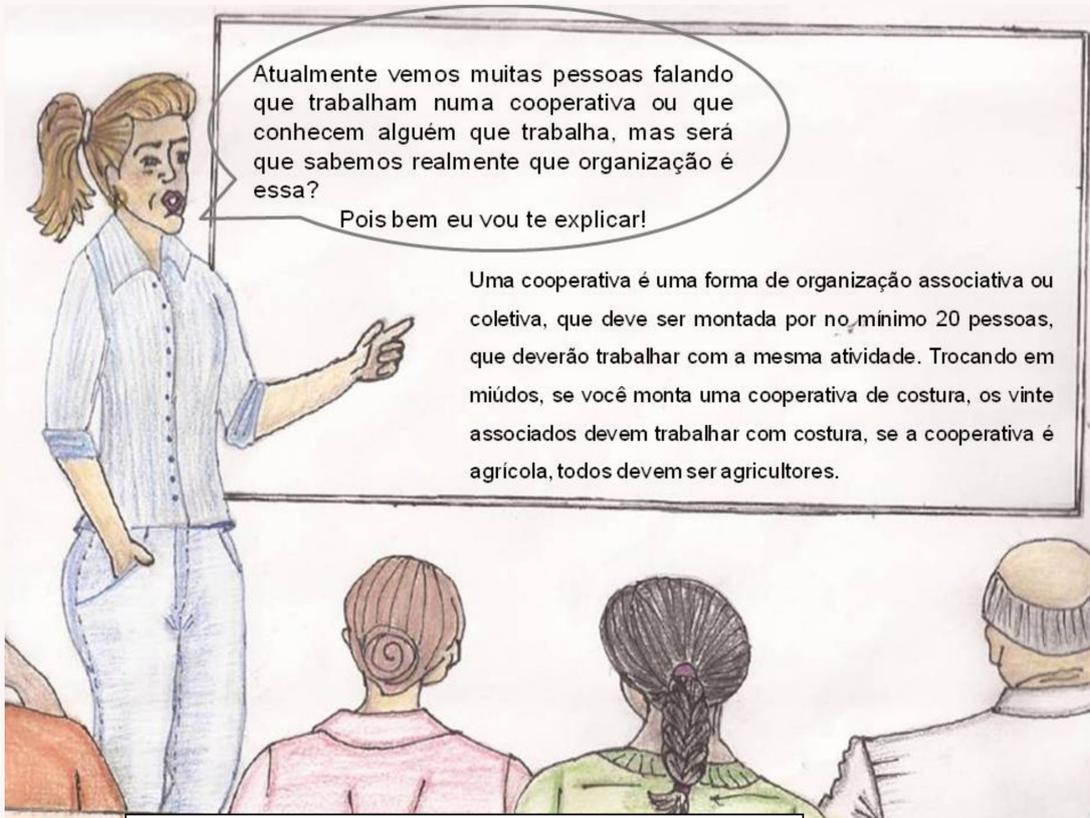
Ilustração: Ana Lúgia Lago

*Lane* (Beco do Sapo) e montaram uma pequena mercearia que comercializava a preços justos entre os associados itens de primeira necessidade (trigo, açúcar, manteiga, etc). Esta é considerada a primeira cooperativa de consumo moderna e foi chamada de Rochdale.

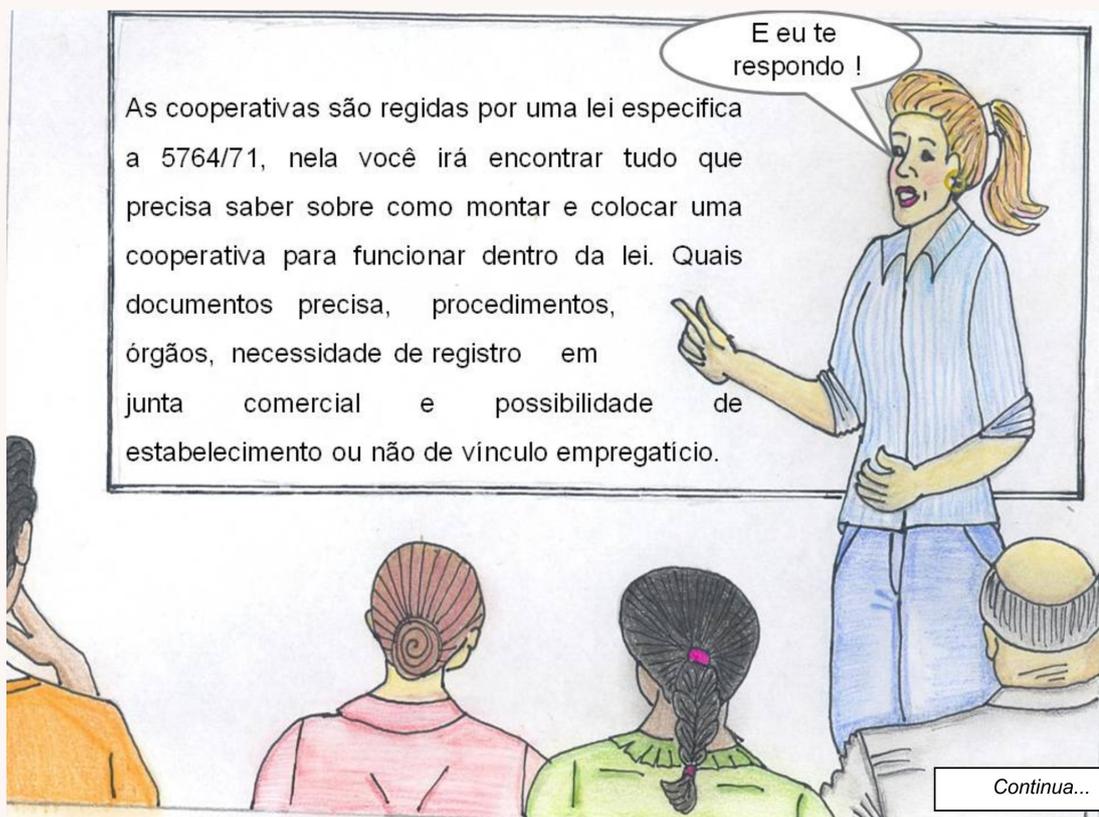
A forma de organização coletiva passou a ser então, uma forma de tentar corrigir os desequilíbrios sociais e econômicos existentes, amenizar o sofrimento dos mais pobres. E é em 1844, que surge a iniciativa de um grupo de 28 tecelões na Inglaterra que se organizaram, alugaram um galpão no *Toad*

*Prevenida em...*

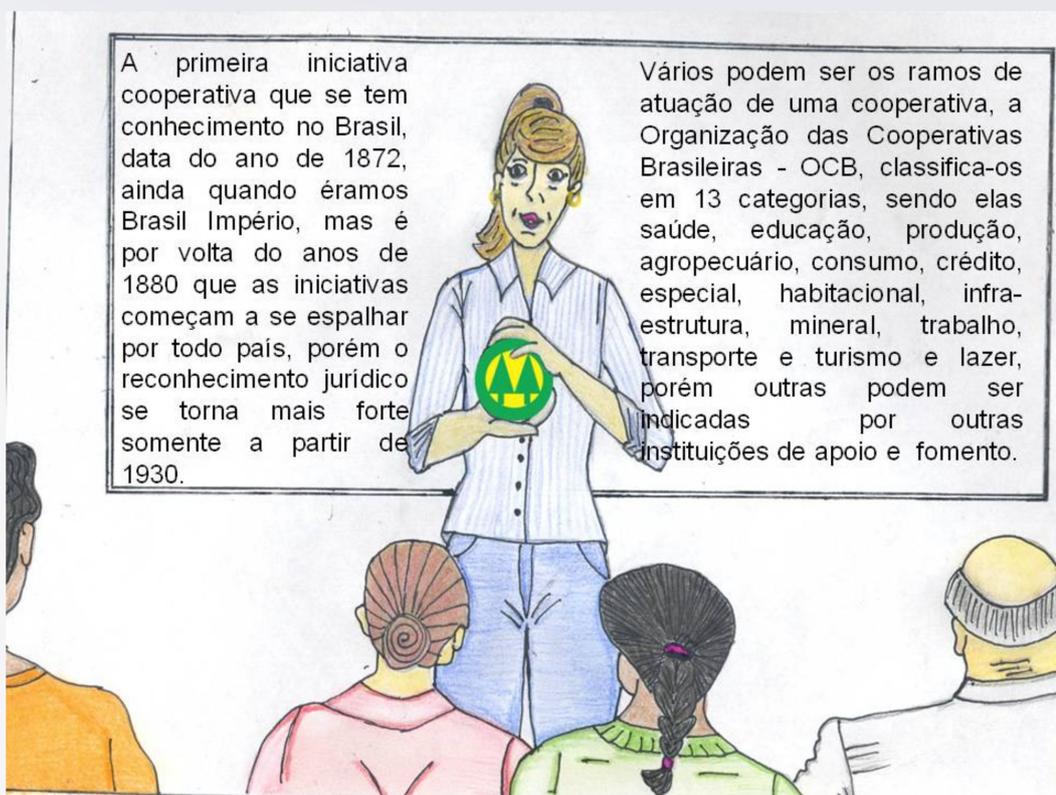
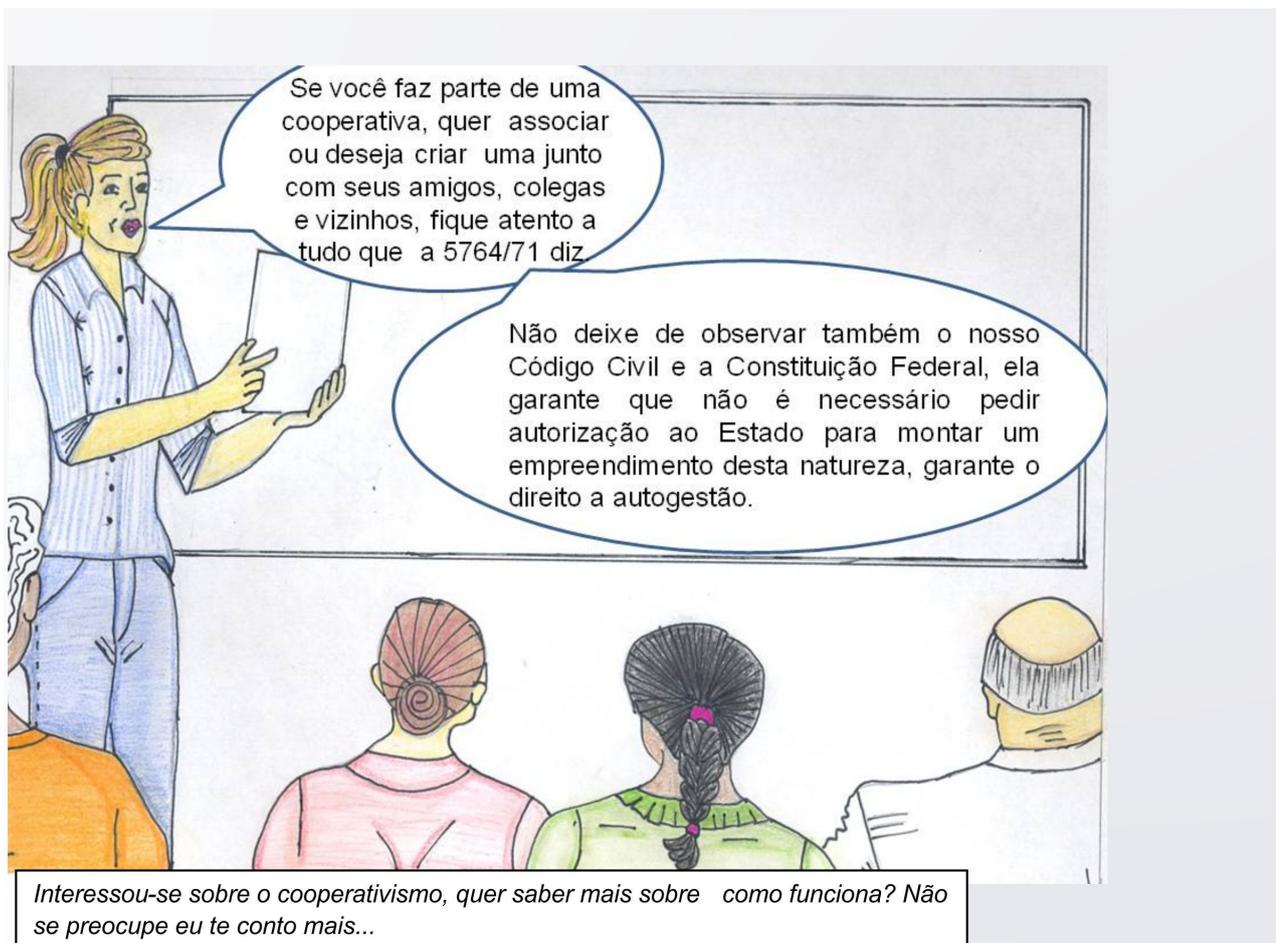
### O que é uma cooperativa



*Mas então você irá se perguntar... Quem determina isso?*



*Continua...*

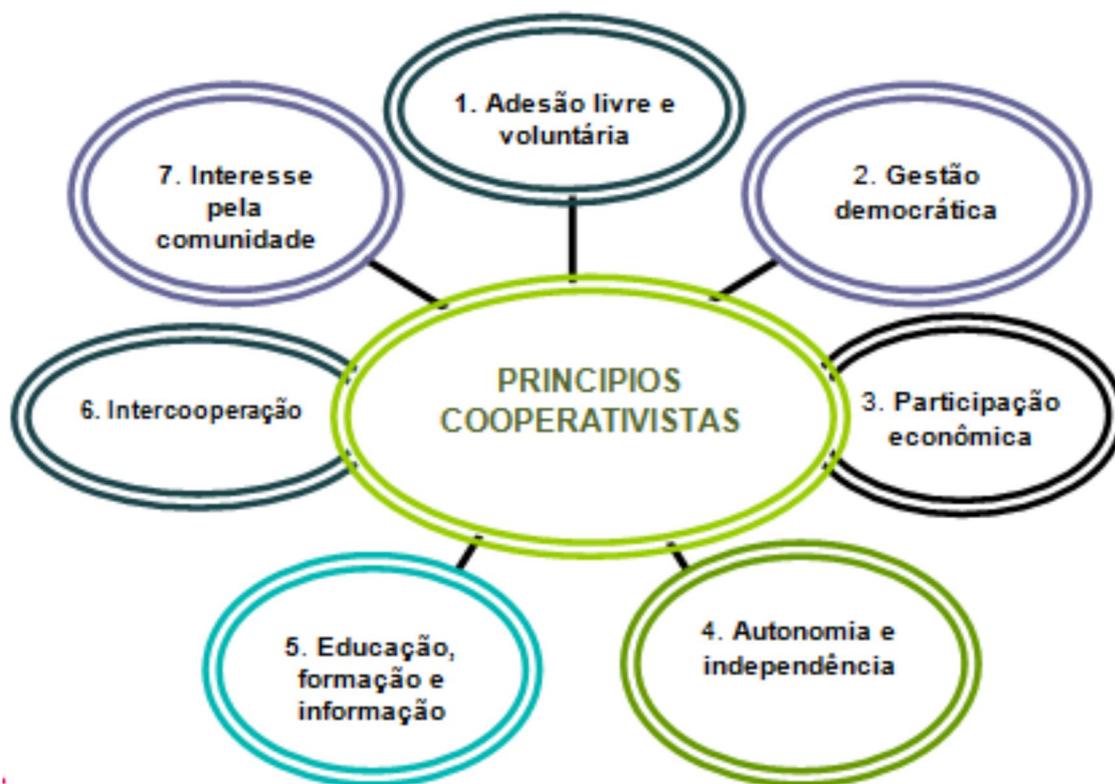


## Princípios cooperativistas

Os princípios norteadores do cooperativismo no Brasil e no mundo tiveram sua base nos preceitos Rochdaleanos, porém foram aprimorados pela Aliança Cooperativa Internacional - ACI a partir de 1937 e definitivamente estabelecidos em 1995.

Tais princípios são adotados até hoje, o que permite às cooperativas serem instituições abertas a todos, com administração coletiva, participativa e divisão dos resultados de forma igualitária. Isto sem mencionar o comprometimento com a formação e educação dos associados, estabelecimento de reciprocidade entre empreendimentos cooperativos e preocupação social. São sete os princípios cooperativistas, vamos conhecer

Figura 1: Princípios Cooperativistas.



Fonte: (CENZI, 2011; VEIGA e FONSECA, 2001)

# Saúde e segurança no trabalho não é coisa de empresa capitalista

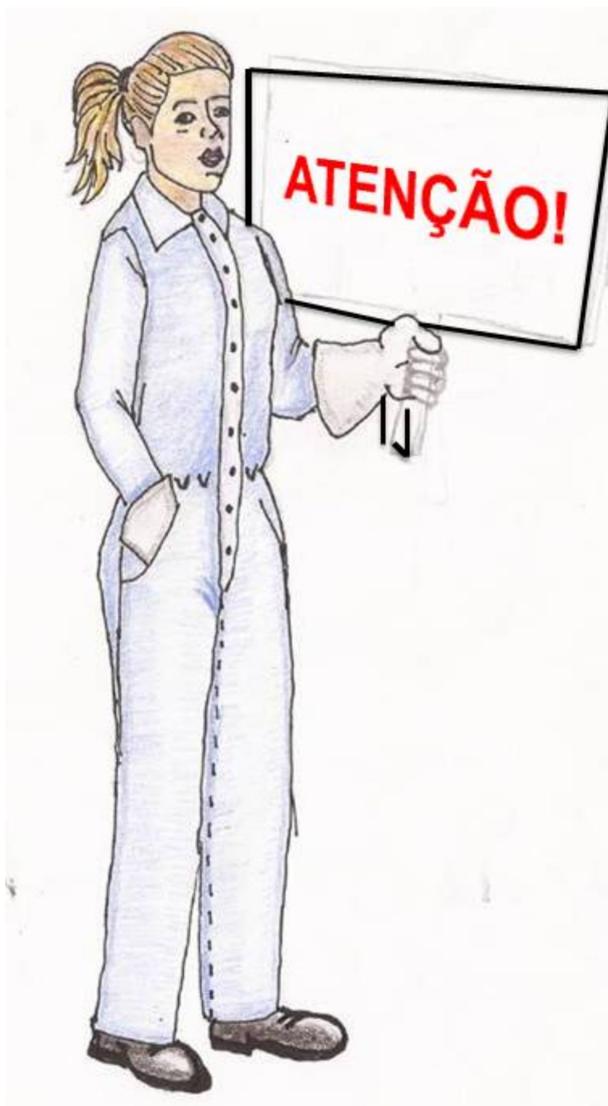


Ilustração: Cláudia Pereira

Se você faz parte de uma cooperativa, saiba que está contribuindo e muito para a mudança social e econômica do nosso país e do mundo, pois o movimento cooperativista tem se mostrado ao longo dos anos uma fonte alternativa de geração de emprego e renda, mas também de dignidade para o trabalhador. Por isso lembro a vocês que trabalhar de forma segura, respeitando as Normas e Leis é muito importante, pois está a proteger a sua vida e de seus colegas de luta diária. Estar atendo a segurança no ambiente de trabalho pode evitar acidentes e doenças.

Muitos trabalhadores, cooperados, pensam que tratar da saúde e segurança no ambiente de trabalho é algo chato, custoso e somente as empresas capitalistas devem fazer. Estão todos enganados, respeitar as Normas de segurança e determinações legais é uma obrigação de todo cidadão e mais no tocante

a segurança no ambiente laboral é mais que um dever, é um direito.

Sabemos que a história do mundo do trabalho e suas relações tem por alicerce o capitalismo, mas a questão da prevenção de acidentes e doenças no trabalho tornou-se uma necessidade justamente porque as fábricas no passado não respeitavam o seu trabalhador e o expunha a diversos riscos. A verdade é que essa realidade continua a acontecer em vários lugares e nós apoiadores da ideologia cooperativista não queremos reproduzir o modelo que tantos danos causa a várias pessoas não é?

Então para começar, tire da cabeça a idéia que pensar em segurança é 'moda', é 'coisa de quem não tem o que fazer', é 'invenção do capitalismo para tirar mais dinheiro do trabalhador' ou pior, deixe de pensar que 'se eu sou o dono eu não preciso me preocupar com nada disso, eu não vou me processar'...

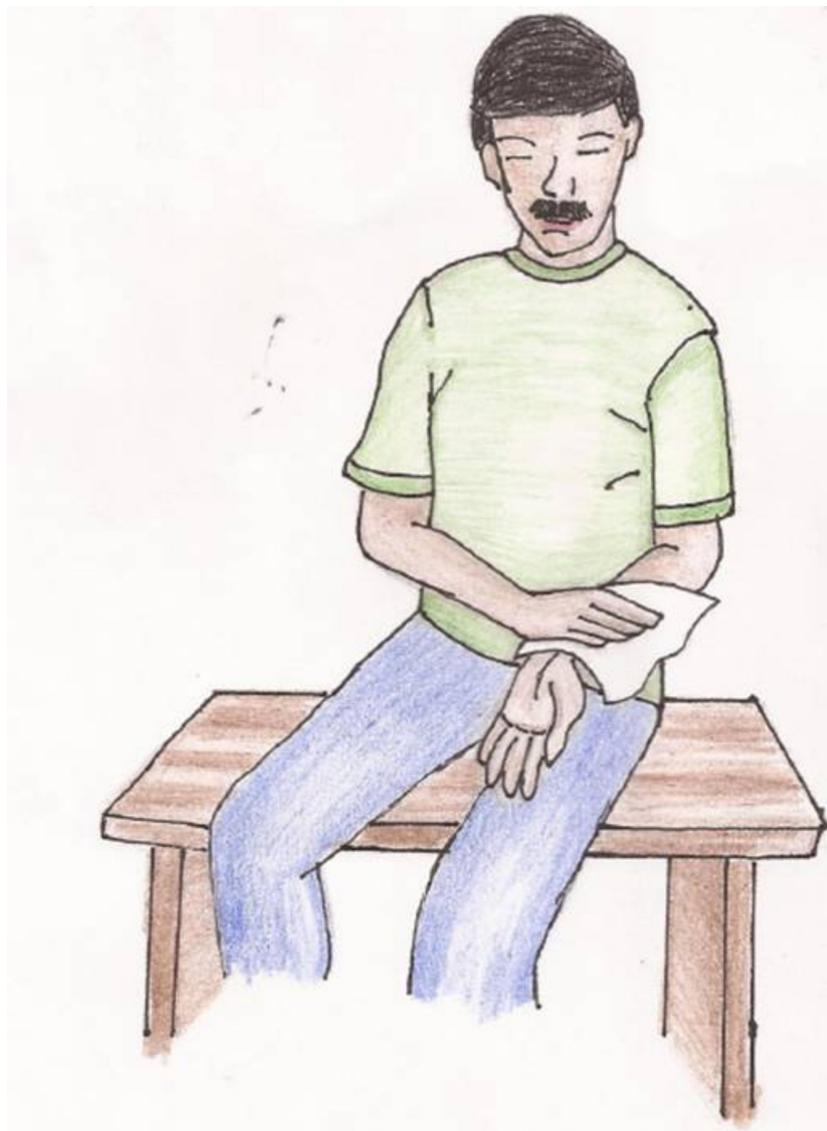


Ilustração: Cláudia Pereira

Para compreender o que é a saúde e segurança no trabalho é preciso saber que estas são coisas diferentes, porque a saúde no trabalho está relacionada a condições de trabalho que podem causar doenças, enquanto a segurança no trabalho possui foco em condições que oferecem risco de acidentes.

É importante lembrar que atualmente a quantidade de trabalhadores que sofrem com acidentes e doenças geradas no local de trabalho é muito grande, os índices têm crescido bastante, inclusive de incapacidades permanentes e mortes.

Os acidentes e doenças do trabalho são custosos para os cofres públicos, mas também para as empresas e sociedade, pois representam prejuízos humanos sociais e econômicos. Então você enquanto cooperado, dono do próprio negócio deve preocupar-se duplamente, primeiro com o aspecto humano, pois é o bem mais valioso que um empreendimento cooperativo pode ter. Sua segurança e bem estar conseqüentemente refletirão no segundo aspecto que enquanto empreendedor deve se preocupar, produtividade com qualidade para geração de rendimentos que promoverão o desenvolvimento da cooperativa e seus cooperados.



# Por que investir em Saúde e Segurança no Trabalho é importante?

Você deve estar se perguntando porque investir em saúde e segurança no trabalho é tão importante? Eu tomo cuidado, sou atento e presto muita atenção no meu serviço.

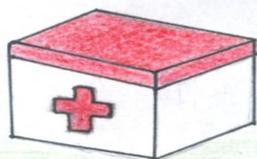


Ilustração: Cláudia Pereira

Pois bem trabalhador, trabalhar com segurança é fundamental e às vezes estar atento não

resolve o problema, pois no ambiente existem vários riscos e nem sempre terá como prevê-los ou evitá-los, mas poderá minimizá-los.

Para tanto é necessário que sejam adotadas medidas de seguranças que incorporam não somente medidas comportamentais, como também àquelas de ordem prática, como o uso dos Equipamentos de Proteção Individual - EPIs e Equipamentos de Proteção Coletiva - EPCs.

Como já disse, você tem que pensar estrategicamente, pois cada cooperado é o dono do negócio e como tal, desejam sucesso nesta caminhada. Investir em SST significa que você e demais colegas trabalharão de maneira segura, com menor risco de adoecimento, isto significa que trabalharão mais contentes e motivados, com a certeza que a atividade que executam está fazendo bem para muitas famílias. Com o olhar empreendedor, você perceberá ainda que com menor adoecimento e acidentes, os custos serão reduzidos, a produtividade elevada e com toda certeza a qualidade do produto do resultado final será garantida.



Ilustração: Ana Lígia Lago



Ilustração: Ana Lúgia Lago

A experiência mostra que um ambiente de trabalho saudável, contribui para aumento de produtividade, visto que permite um melhor planejamento da produção, promove a elevação da auto estima do trabalhador, melhora a comunicação interna, a medida que reduz os 'ruídos', mas sobretudo melhora as relações interpessoais, fortalecendo principalmente o comprometimento com valores como a solidariedade, ajuda mútua, igualdade e cooperação.

A vantagem que um empreendimento tem por investir em saúde e segurança no trabalho são:

- Prevenir e reduzir a ocorrência de acidentes e doenças;
- Proteger a integridade física, mental e emocional dos trabalhadores;
- Evitar os custos com remediação, ao adotar práticas preventivas;
- Diminuição do absenteísmo (ausências e faltas ao trabalho);
- Melhora a qualidade de vida no trabalho à medida que melhora o ambiente laboral e o clima organizacional.
- Evita danos e associações de fatores negativos à imagem do empreendimento;
- Atendimento a determinações legais, evitando a incidência e multas e demais punições.

Enfim todos ganham com o investimento na saúde e segurança no espaço de trabalho, ganha o empreendimento mais principalmente os trabalhadores.



## Trocando em miúdos... O que são e para que servem os Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva

A intervenção no espaço de trabalho deve ocorrer tendo por objetivo, reduzir os riscos de acidentes e prevenir a ocorrência de doenças ocupacionais. Para tanto a ciência e tecnologia tem sido utilizada para nos munir de vários equipamentos que promovem a proteção individual e coletiva dos trabalhadores.

Os Equipamentos de proteção coletiva são aqueles que visam atender a um grupo de trabalhadores ao mesmo tempo, sendo definido como toda medida ou dispositivo, som, instrumento ou equipamento voltado para a proteção das pessoas, a exemplo temos:

Ilustração: Cláudia Pereira



- Sistema de exaustão colocado em ambientes onde há poluição;
- Isolamento de máquinas ruidosas, ou seja, que apresentam muito barulho durante a operação;
- Instalação de proteção nas escadas como corrimão, rodapé e pastilha antiderrapante;
- Instalação de avisos, alarmes e sensores nas máquinas e equipamentos.

Ilustração: Ana Lúcia Lago

Os EPIs por sua vez, são caracterizados como todo dispositivo ou equipamento de uso individual, destinado à proteção de quem o utiliza.

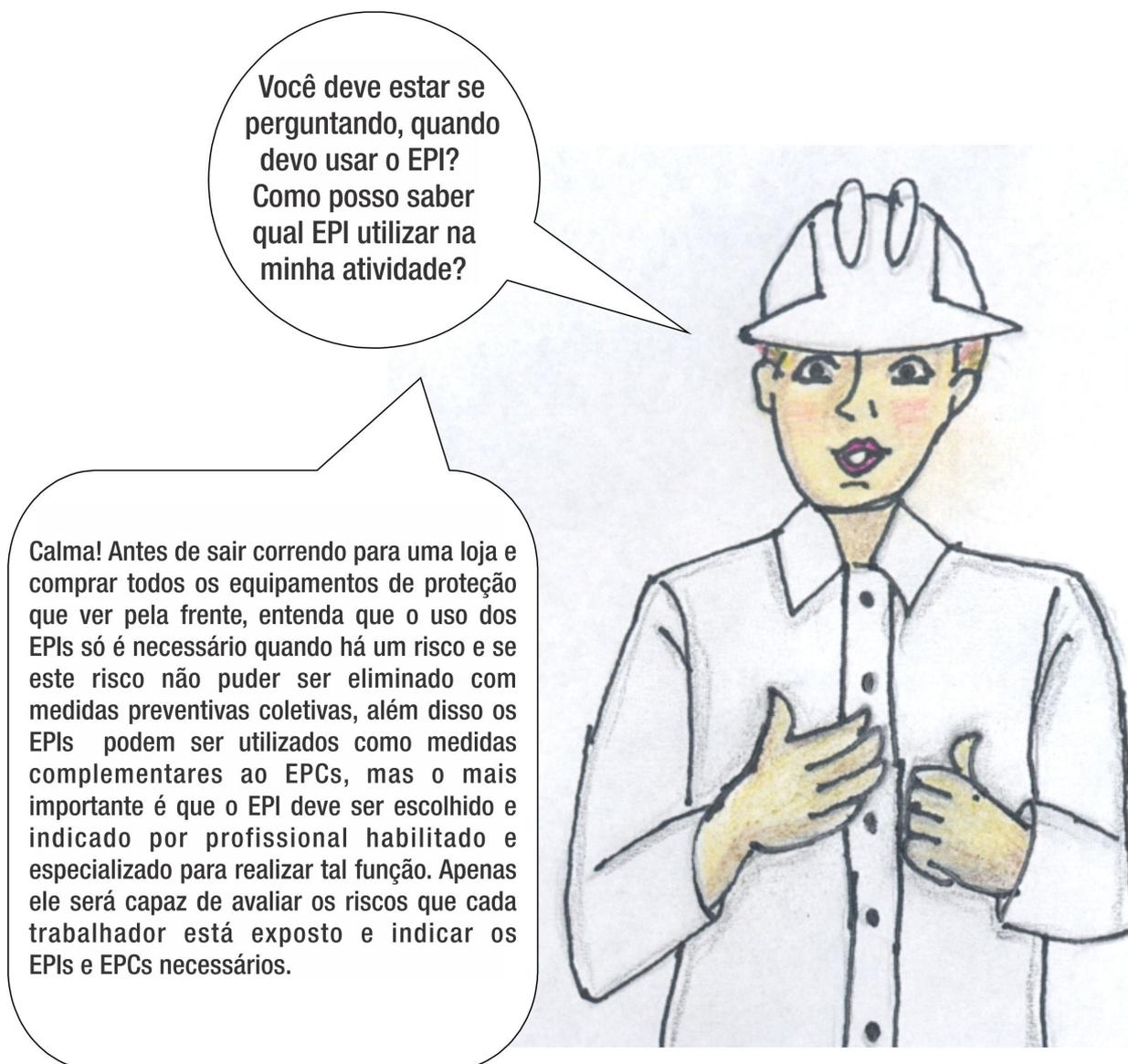


Ilustração: Cláudia Pereira

Caro trabalhador, lembre-se que não se pode adquirir qualquer equipamento sem conhecer a sua procedência, este deve possuir qualidades técnicas reconhecidas por órgão especializado, com Certificado de Aprovação – CA emitido pelo Ministério do Trabalho e Emprego, sendo dever do empreendimento o seu fornecimento.



# Conhecendo os EPIs

Os EPIs são classificados de acordo com a parte do corpo que deverão proteger: a) cabeça; b) olhos e face; c) ouvidos; d) braços, mãos e dedos; e) tronco; f) pernas e pés e g) corpo inteiro.

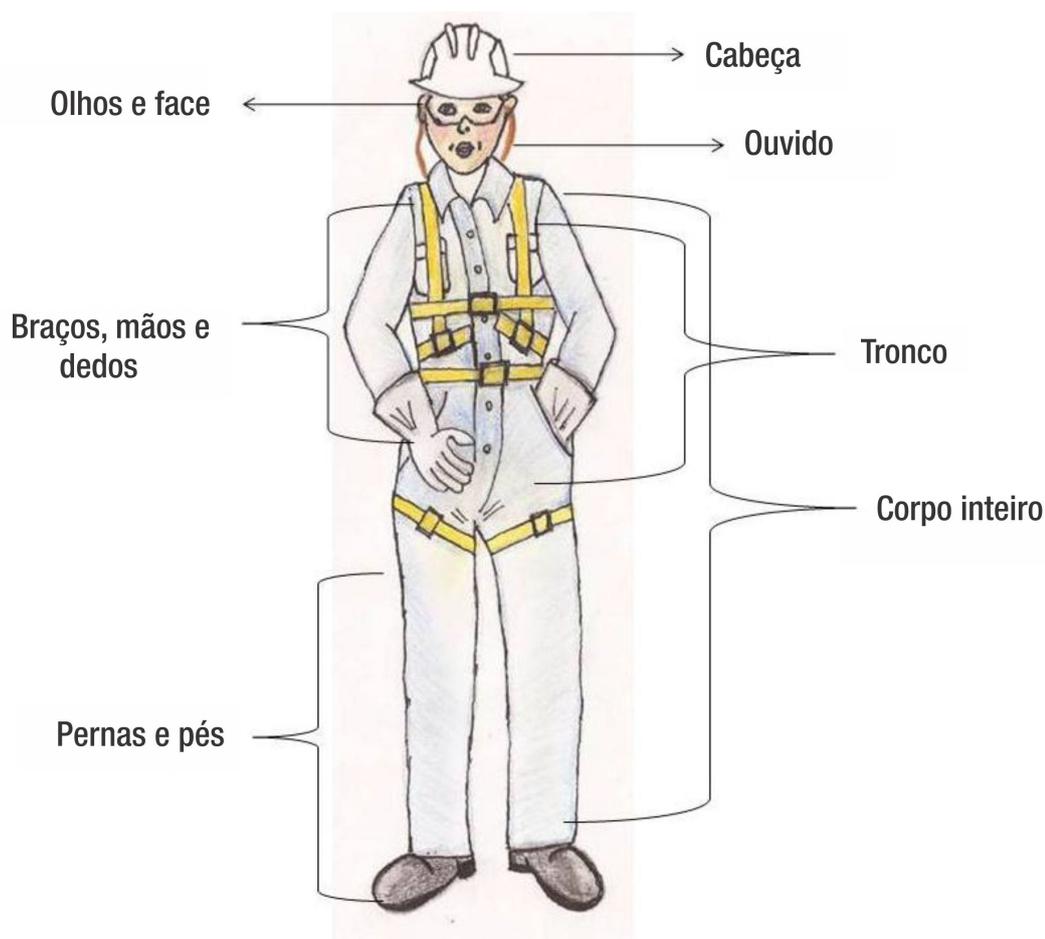


Ilustração: Cláudia Pereira

- Cabeça: Os protetores de cabeça tem a função de proteger contra impactos, penetrações, choque elétrico, queimaduras, etc. Neste grupo podem ser apontados todos os protetores para crânio tais como os capacetes, chapéus e capuz de segurança.
- Olhos e face: São indicados para proteção destas áreas do corpo os óculos e máscaras. São utilizados principalmente quando há riscos de impacto de partículas sólidas ou líquidas, irritação por poeiras, gases, vapores, fumaça ou iluminação intensa.

Os óculos para proteção individual são feitos de material especial, suas lentes são de vidro ótico endurecido ou resinas sintéticas. Vale lembrar que estes óculos devem possuir sempre a proteção lateral.

Os protetores faciais tem a função de proteger não só o rosto do trabalhador como o pescoço a exemplo das máscaras de solda. Neste conjunto temos também as máscaras que possuem a função de proteger o aparelho respiratório contra poeiras, gases, etc.

- Ouvidos: Os protetores auditivos ou auriculares são os mais diversos, eles podem ter a capacidade de eliminar ou minimizar os ruídos. São exemplos destes equipamentos, os protetores tipo concha (circum-auriculares) e os protetores de inserção (plugs) que se dividem em duas categorias, moldados e moldáveis.

Os protetores moldados geralmente são fabricados em plástico ou borracha, apresentando características



Ilustração: Cláudia Pereira

**Lembrete...**

O jogo de caixas e os protetores devem ser higienizados pelo menos uma vez por semana, com água morna e sabão neutro. Mas sempre lave-o após o uso com água corrente e seque com pano limpo, guardando novamente na caixa e longe do sol. Os protetores moldáveis são feitos de algodão ou polímero-espuma, por serem constituídos de tal material, conseguem se adaptar a qualquer canal auditivo. Este equipamento é descartável e por isso, são mais custosos.



Ilustração: Cláudia Pereira

- Braços, mãos e dedos: Os equipamentos destinados para a proteção destas áreas do corpo são as luvas, mangotes e pomadas protetoras. Utilizados onde são identificados riscos de golpes, cortes, choque elétrico, contato com substâncias químicas e radiação.
- Tronco: Utilizados quando há risco de cortes, lançamento de partículas, respingo de substâncias químicas, ácidos, etc. Os EPIs usados para proteção desta parte do corpo são os aventais e vestimentas especiais destinadas a cada tipo de atividade, como calças, capas, jaquetas, etc.
- Pernas e pés: Para proteger os membros inferiores em situações de risco onde existam superfícies cortantes, objetos perfurantes substancias químicas, risco de choque elétrico, ambientes muito frios ou quentes, dentre outros, são utilizados as perneiras, botas, sapatos meias e calças específicas.
- Corpo inteiro: Para proteger todo o corpo de possíveis quedas e impactos são indicados os cintos de segurança e cinturões. Além disso, tem-se os macacões, conjuntos da calça e blusão, que podem ser utilizados em ambientes no qual haja risco de incêndio, pois promove a proteção contra chamas, há aqueles que protegem contra agentes químicos e os térmicos que protegem o corpo em ambientes de muito frio ou calor.

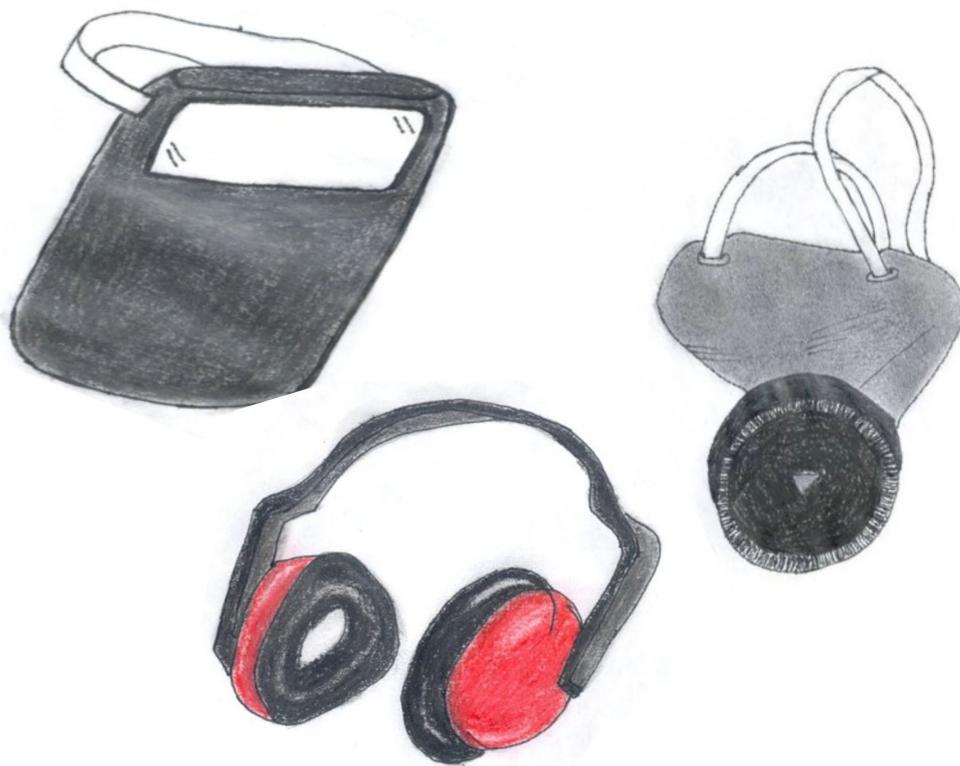


Ilustração: Cláudia Pereira

# Conheça os seus direitos e deveres e seja um trabalhador mais consciente

Embora saibamos que numa cooperativa não há empregados, todos são patrões, (com exceção daquelas que realizam contratação de pessoas pelo regime celetista) para uma melhor gestão é necessário que se realize a separação entre pessoa física (cooperado) e jurídica (cooperativa). Ou seja, apresentarei para vocês neste momento alguns deveres e direitos garantidos aos trabalhadores, porém, para melhor compreensão separei-os em duas categorias empregador (cooperativa) e trabalhador (cooperado).

## **São obrigações legais do empregador (cooperativa)**

- Fornecer gratuitamente sem qualquer custo ao trabalhador EPIs de qualidade aprovados pelo Ministério do trabalho e emprego com Certificado de Aprovação – CA.
- Adquirir os EPIs adequados a cada atividade, tipo de risco sua potencialidade;
- Orientar o trabalhador sobre o uso dos EPIs, bem como tornar o seu uso obrigatório.
- Substituir os EPIs conforme determinação legal, previsão do fabricante quanto a sua validade ou em casos de perdas ou danos.

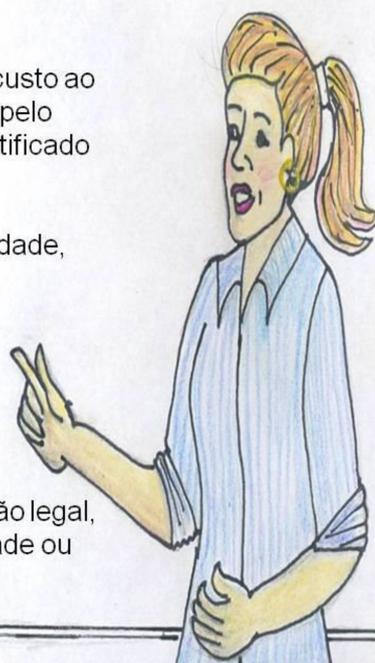


Ilustração: Cláudia Pereira

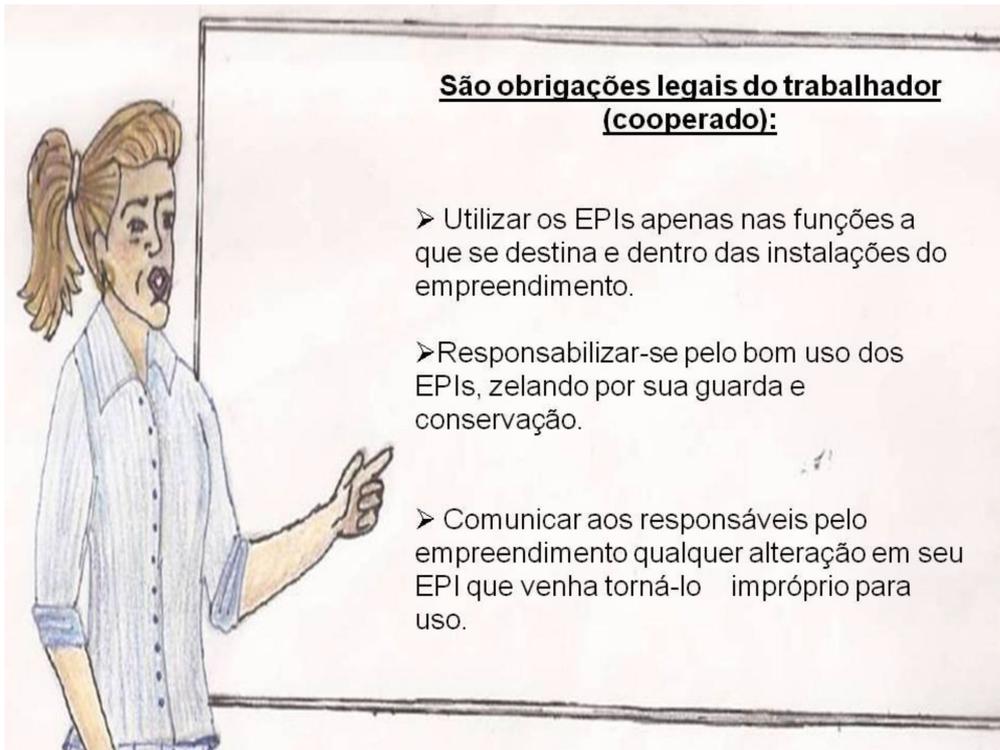


Ilustração: Cláudia Pereira

Falando sobre direitos e deveres dos trabalhadores, não podemos esquecer de mencionar a importância da emissão da Comunicação de Acidente do trabalho – CAT.

A CAT é um formulário que deve ser preenchido toda vez que ocorrer um acidente de trabalho na cooperativa e isso inclui doenças e acidentes de trajeto.

O acidente, independente de sua natureza deve ser imediatamente informado a direção da cooperativa, se possível pelo trabalhador. Desta forma uma investigação para avaliar as causas e adotar medidas corretivas e preventivas poderá ser feita.

Vale lembrar que o empreendimento tem 24 horas uteis após o acidente para emitir a CAT e em caso de morte do trabalhador deve ser emitida imediatamente, além de acionar a polícia.

Outro direito do trabalhador que muitos não sabem e por isso não colocam em prática é a parada da sua atividade no local de trabalho caso seja percebido por ele algum tipo de risco. Esta é uma determinação da NR 9, item 9.6.3. p.6.

O empregador deverá garantir que, na ocorrência de riscos ambientais nos locais de trabalho que coloquem em situação de grave e iminente risco um ou mais trabalhadores, os mesmos possam interromper de imediato as suas atividades, comunicando o fato ao superior hierárquico direto para as devidas providências.

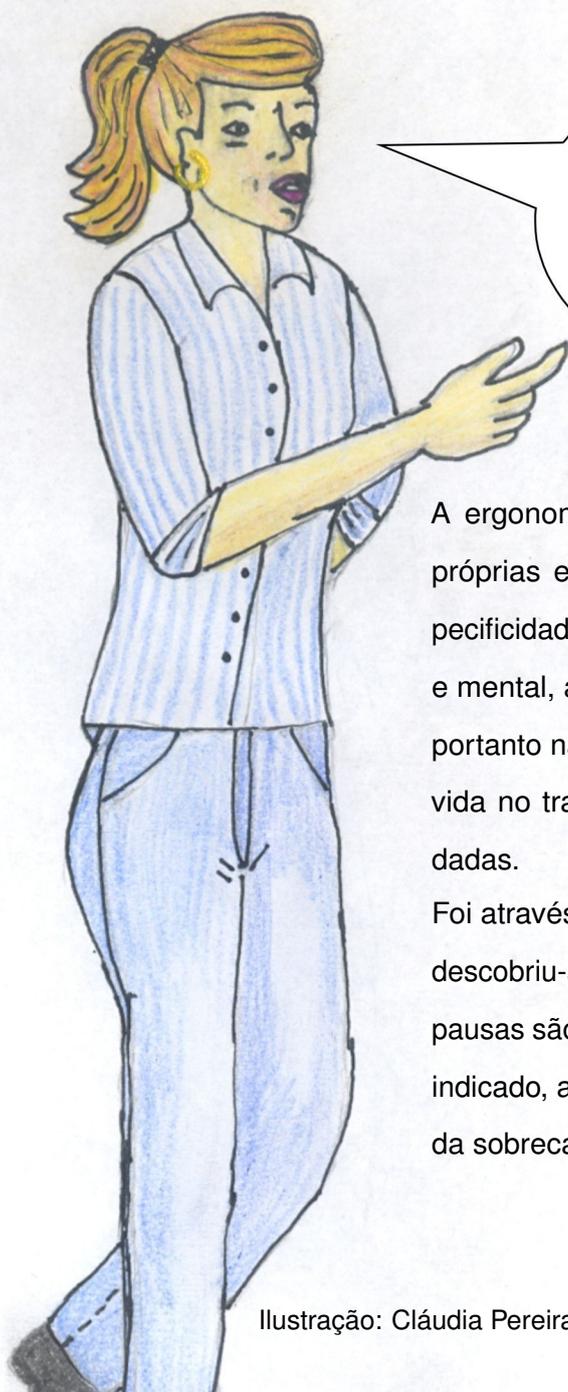
Então se você percebeu que o ambiente em que trabalha, que o maquinário que opera ou que a suas ferramentas podem lhe oferecer risco e aos seus colegas, interrompa as atividades, utilize o seu direito de parada e comunique imediatamente ao seu supervisor, ao técnico de segurança ou a direção, para que as devidas medidas preventivas possam ser adotadas.



Ilustração: Cláudia Pereira



## A tal ergonomia, quem é ela?



Alguém já ouviu falar em  
ERGONOMIA?

A ergonomia é uma ciência  
que estuda como adaptar o  
trabalho ao homem. Como?  
Vou te explicar melhor...

A ergonomia entende que cada um de nós possui características próprias e portanto o nosso trabalho deve adequar-se a estas especificidades de forma a dar conforto, promovendo a integridade física e mental, a saúde e segurança do trabalhador. O foco da ergonomia portanto não é gerar mais produtividade, mas dar maior qualidade de vida no trabalho, embora estes sejam fatores que andam de mãos dadas.

Foi através dos estudos desta ciência associada a outras tantas, que descobriu-se quanto tempo uma pessoa deve trabalhar por dia, quantas pausas são necessárias em cada jornada de trabalho, qual o ritmo mais indicado, as posições adequadas para cada atividade, consequências da sobrecarga de trabalho para o corpo e para a mente.

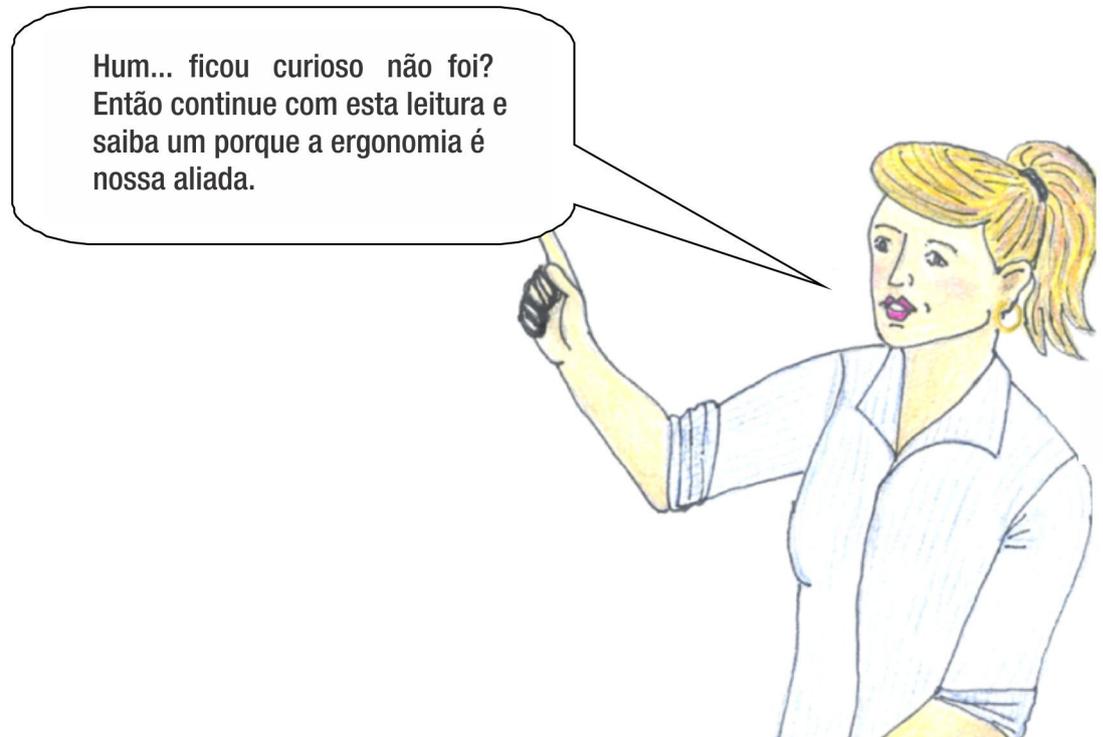


Ilustração: Cláudia Pereira

## **Sobrecarga do corpo no trabalho**

A ergonomia junto com outras ciências vem nos dizer que a sobrecarga do corpo durante o trabalho pode gerar riscos a saúde, como o desenvolvimento de inflamações nas articulações, inflamações dos tendões e extremidades (tendinites, tenossinovites) e processos crônicos degenerativos como artrose, espasmos musculares dolorosos (câimbras) e doenças dos discos intervertebrais (lombalgia, hérnia de disco, etc).

Você sabia que as doenças que mais atingem o trabalhador estão relacionadas à sobrecarga de trabalho no corpo e são caracterizadas como osteomusculares, as tão conhecidas LER/DORT? Pois é, as doenças que mais afetam o trabalhador atualmente são lesões no ombro, inflamações dos tendões e articulações (punho, cotovelo, joelho, etc) e inflamações da coluna e muitas são causadas por esforços repetitivos e outras ações nocivas.

Os esforços repetitivos que realizamos durante a nossa vida, principalmente no trabalho, que é onde grande parte de nós passa a maioria do seu tempo, podem trazer sérias complicações para a saúde, pois muitos de nós possui um ritmo de trabalho muito pesado, sem pausas, além disso estas doenças podem ocorrer porque o trabalhador não mantém a postura correta durante o trabalho, ao erguer uma carga não toma os devidos cuidados e se expõe a vários riscos, inclusive de acidentes.



Ilustração: Cláudia Pereira  
não ficamos tão irritados com o colega e com isso, produzimos mais e somos felizes no trabalho, pois temos qualidade de vida.

Por isso não estenda sua jornada de trabalho além das 8 horas diárias, não faça horas extras sem necessidade, faça pequenas pausas de 15 minutos durante o expediente, uma pela manhã e outra pela tarde. Caminhe, se alongue, participe da ginástica laboral que a cooperativa oferece.

Devemos ter em mente que o nosso corpo possui um limite, por mais forte e saudável que estejamos agora, com o tempo esta resistência cai, diminui e ficamos mais cansados, estressados, o que facilita o adoecimento e ocorrência de acidentes.

Vamos ser sinceros, quando estamos descansados ficamos bem... temos vontade de trabalhar, ficamos motivados e não imaginando pela manhã “que triste, hoje tenho que ir trabalhar!” Quando estamos descansados, não adoecemos tanto,



Ilustração: Cláudia Pereira

Avise aos seus supervisores ou ao técnico de segurança se seu ambiente de trabalho está desagradável, se tem muita luminosidade, se faz muito barulho, se ele está muito quente ou frio, arrisque-se a mudar de posto de trabalho, não tenha medo de aprender novas tarefas... Com atitudes como estas você pode evitar muitos problemas não só para você, mas para a coletividade, afinal, cooperar é trabalhar em conjunto para um bem maior.

## Prevenilda responde...

1. Olá Prevenilda, trabalho num local onde tenho que carregar muitas caixas, algumas pesadas e às vezes sinto dores. O que posso fazer para não acabar ficando com problemas na coluna e sentindo tantas dores?

**Resposta:** Olá! O mais indicado seria utilizar um elemento mecânico para transportar a carga, a exemplo de carinhos, esteiras e utilização de rampas.

Contudo se você não tem acesso a isto, poderá adotar algumas medidas práticas como:



Ilustração: Cláudia Pereira

- Levantar a carga sempre com as costas retas e joelhos levemente dobrados;
- Segurar a carga próximo ao corpo;
- O local onde a carga deve ser erguida, deve estar localizado sempre que possível acima do joelho, assim o esforço é menor;
- Evite movimentos de rotação quando for levantar ou abaixar a carga;
- Tente sempre empurrar ou puxar a carga ao invés de levantá-la ou abaixá-la.

2. Oi Prevenilda, tudo bem? Aqui na cooperativa nós trabalhamos 9 horas por dia, mas temos a folga no sábado e temos o direito de sair uma hora mais cedo em um dia da semana. Isso é errado?

**Resposta:** Caro trabalhador, do ponto de vista legal não há nenhum impedimento, visto que você acaba trabalhando às 44 horas semanais previstas por lei. Porém quando trabalhamos mais de oito horas por dia, há uma tendência de queda no nosso rendimento devido à fadiga, o cansaço natural ao corpo, geração de estresse e isso pode gerar maiores chances de acidentes e doenças.

3. Prevenilda, tenho uma amigo que trabalha em um local muito frio, ele diz que com o passar do tempo vai perdendo a atenção no que está fazendo. Isso pode ser verdade?

**Resposta:** É verdade sim! A exposição humana a ambientes muito frios ou quentes alteram o funcionamento do corpo, por exemplo em locais muito frios o trabalhador tem o seu estado de alerta e concentração reduzido. Em locais muito quentes o trabalhador tende a sentir-se cansado e sonolento. Nas duas situações o risco de acidentes aumenta.

4. Prevenilda, estou com uma dúvida, como posso saber se o EPI que a cooperativa adquiriu está dentro do prazo de validade?

**Resposta:** Caro trabalhador observe bem o seu EPI, busque pelo do número de CA, através dele você pode conhecer informações sobre a origem, modo de uso, fabricante e data de validade.

5. Olá Prevenilda, estou com um problema, espero que possa me ajudar. Sofri um acidente no meu trabalho faz mais de uma semana, mas a cooperativa não emitiu a CAT. O que posso fazer?

**Resposta:** Caro cooperado, se a cooperativa não emitiu a CAT, você e seus familiares poderão fazer. Além disso, poderão emitir o médico que lhe atendeu, ou qualquer autoridade pública, em qualquer momento. O que você não pode deixar de fazer é de emitir o documento, pois é através dele que a Previdência mantém seus registros de acidentes e doenças, mas é uma garantia, uma comprovação, caso necessite recorrer a benefícios.

6. Prevenilda, tenho dificuldades de usar o protetor no ouvido. Às vezes acho que ele não encaixa bem, fica saindo, incomodando, atrapalhando meu serviço, posso tira-lo?

**Resposta:** Não, jamais retire o protetor se você trabalha em um local ruidoso, isso será nocivo a sua saúde em médio e longo prazo. Mas existem algumas dicas para colocar o protetor tipo plug, pois o que pode estar acontecendo é uso incorreto.

Para introduzir você deverá segurar uma das entradas do protetor com uma mão e passar a outra por detrás do seu pescoço, alcançando dessa forma, o ouvido no qual quer introduzir o plug. Com a ponta do dedo da mão que passou por trás do pescoço, deve puxar levemente a orelha para cima, abrir a boca para que o ouvido se dilate um pouco e introduzir o protetor até mais ou menos a última camada ou 'escama' que o equipamento possui.



Ilustração: Ana Lígia Lago

Mantenha o dedo indicador na entrada do canal auditivo por 30 segundos, para que o protetor se expanda novamente, vedando o ouvido. Pronto você introduziu o seu protetor de maneira correta e segura! Após sua utilização, você deverá retirar o aparelho pressionando-o de leve e puxando para baixo com a ponta do dedo para assim, liberar a pressão que o prendia e vedava seu ouvido. E não se esqueça ao introduzir ou retirar o protetor tenha sempre às mãos limpas e após o uso deve lavá-lo em água corrente e enxugá-lo com pano seco e limpo, para evitar contaminações.



## Considerações Finais

Este material foi elaborado com o intuito de alertar trabalhadores que atuem em cooperativas e empreendimentos coletivos de um modo geral, bem como aqueles que lhe prestem serviço de assessoria e acompanhamento sobre a relevância da observância da temática da saúde e segurança no ambiente de trabalho. Desta forma pretendeu-se apresentá-lo em uma linguagem de simples compreensão, para que todos pudessem ter acesso a informação de forma clara e concisa.

Esperamos que todos tenham tido uma leitura leve, agradável e esclarecedora, que possam adotar cotidianamente as práticas neste livro mencionadas e mais, que tornem a busca por maiores informações uma atitude constante em suas vidas, afinal atentar para a temática da saúde e segurança é um meio não só de preservar a sua vida e bem estar, mas a de colegas e amigos que se encontram em seu entorno e isso se refletirá em seu convívio social e nas suas relações familiares, pois saúde e segurança no trabalho, representa qualidade de vida.



# Referências

**ANUARIO Estatístico da Previdência Social – AEPS.** 2014. Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/wp-content/uploads/2016/07/AEPS-2014.pdf>. Acesso em: 17 de julho de 2016.

AZEVEDO, Alessandra B.; SOUZA, Sueline. Os dilemas da saúde e segurança do trabalho nas cooperativas. In: **Revista da Associação Brasileira dos Estudos do Trabalho (Brazilian Journal of Labour Studies)**. V 12 nº 01. 2014.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado, 1988.

KROEMER, K.H.E; GRANDJEAN, E. **Manual da ergonomia:** adaptando o trabalho ao homem. 5ª ed. Brookman: Porto Alegre. 2005.

\_\_\_\_\_. **Lei Nº 5.764, de 16 de dezembro de 1971.** Define a Política Nacional de Cooperativismo, institui o regime jurídico das sociedades cooperativas, e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/L5764.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L5764.htm). Acesso em: 01 de dezembro de 2015

\_\_\_\_\_. NR 9 Programa de prevenção de riscos ambientais. Disponível em: <http://trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/NR9.pdf> Acesso: 19 de julho de 2016.

CENZI, Neri Luiz. **Cooperativismo:** Desde as origens ao projeto de lei de reforma do sistema cooperativo brasileiro. Curitiba: Juruá. 2011. 172p.

Manual da CIPA. Segurança e saúde no trabalho. Ambientec. Engenharia de Segurança,

Higiene Ocupacional e Meio Ambiente. [s/a].

MARX, Karl. **O Capital**: crítica da economia política. Livro I. 24<sup>a</sup>ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 2006 . SELIGMANN-SILVA, Edith. **Desgaste mental no trabalho dominado**. Rio de Janeiro: UFRJ- Cortez. 1994. 324p.

VEIGA, S. M.; FONSECA, Isaque. **Cooperativismo**: Uma revolução pacífica em ação. Rio de Janeiro: DP&A: Fase, 2001. 112p.

# Mini Currículo

**Fabihana Souza Mendes Miranda**, economista, doutora em Difusão do Conhecimento pela UFBA, atua no curso de Gestão de Cooperativas da UFRB, como docente e atualmente como Coordenadora do curso.

**Sueline Silva de Souza**, graduada em Tecnologia em Gestão de Cooperativas, pela Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB, Mestre em Desenvolvimento e Gestão Social pela Universidade Federal da Bahia – UFBA, atua na pesquisa da temática da saúde e segurança laboral em empreendimentos cooperativos, gestão da qualidade, gestão ambiental e tecnologias sociais. A autora possui ainda experiência no âmbito educacional, atuando como docente do ensino fundamental I e Programas de Educação de Jovens e Adultos.

**Alessandra Bandeira Antunes de Azevedo**, graduada em Administração pela UFBA, doutora em Política Científica e Tecnológica pela Unicamp e docente da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – UFRB. Pesquisa temas como Cultura da Saúde e Segurança do Trabalho, Autogestão, Tecnologia Social e Agricultura Familiar.



MINISTÉRIO DA  
**EDUCAÇÃO**



**CAPES**



Universidade Federal do  
Recôncavo da Bahia



*Superintendência de  
Educação Aberta e a Distância*



Editora UFRB

ISBN 978-855971033-5



9

788559

710335